دليل الرفاهية النفسية

قلّل الضغط, أعد الشحن
و ابن المرونة الداخلية



IFRC
Psychosocial Centre

التأليف: آيا سوزان أكاشل و سارة هاريسون
التصميم والرسوم: لاتيسيا دوكرو
الترجمة: أحمد طه علالة, أروى جماعي, أمل جندوبي, آمنة مخلوف, نسرين النصراوي, ياسمين التميمي (متطوعون بأطباء العالم - تونس)

الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
المركز المرجعي للدعم النفسي الإجتماعي
بلايدامسفاي 27
DK-2100 كوبنهاغن, الدنمارك
الهاتف : 4535259200+
psychosocial.centre@ifrc.org
www.pscentre.org
www.facebook.com/Psychosocial.center
انستغرام : ifrc_psychosocialcentre
@IFRC_PS_Centre

للإستشهاد بالكتاب: *The well-being guide: reduce stress, recharge and build inner resilience,* IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2022

الترجمات والإقتباسات



الإسعافات الأولية عند إشتداد القلق

يهدف التمرين التالي إلى الحصول على الإرتياح الفوري إذا شعرت بالحزن أو الضيق. يمكن إستعماله كذلك عند الإستذكار بالماضي لإعادة توجيه التركيز على الهنا والآن ولتسهيل مغادرة ذكريات ماضية أليمة.
قف, أجلس أو استلق وحافظ على عينيك مفتوحة.

- إبحث عن خمس أشياء في محيطك الحالي اللتي يمكنك **رؤيتها**. سمّها بصوت عال واستخدم كلمات ملموسة لوصف ما تراه.
- ثم إبحث عن أربع أصوات في محيطك الحالي التي يمكنك **سماعها**. سمّها بصوت عال واستخدم كلمات ملموسة لوصف ما تسمعه.
- إبحث عن ثلاث أشياء في محيطك الحالي التي يمكنك **لمسها**. سمّها بصوت عال واستخدم كلمات ملموسة لوصف ما تلمسه.
- إبحث عن شيئين في محيطك الحالي الذين يمكنك **شمّهما**. سمّهما بصوت عال.
- إبحث عن شيئ في محيطك الحالي الذي يمكنك **تذوّقه**. سمّه بصوت عال.



مقدمة

يقدّم هذا الدليل تمارين يمكن أن يستعملها كل العاملين في المجال الإنساني والمتطوعين ومتلقي خدمات الصحّة النفسية والإحاطة النفسية والإجتماعية.

إذا طُبّق وأُستُعمل بصفة منتظمة يمكن أن يساعد مجمع الأدوات المجربة والمطبقة التالي على تعديل الضغط النفسي والتهدئة عند القلق وتسهيل النوم وتقوية المرونة الداخلية.

دليل الرفاهية النفسية : قلّل الضغط, أعد الشحن وابن المرونة الداخلية موجّه إلى الإعتناء بالذات وللأقران والفرق التي تعمل معا. يمكن تجربة أو دمج كل فقرة في الإجتماعات العادية مع التركيز على رعاية مقدّمي الرعاية.

يحتاج العاملون في المجال الإنساني والأشخاص العاملون في مهن المساعدة أن يهتموا بذواتهم حتّى لا يرهقوا أنفسهم وليكونوا فعّالين في عملهم.

تذكّر أن تركّز على ما يمكنك التحكم فيه فذلك مصدر قوة للذات ويمكنك التحكم في رعاية نفسك.

يصدر الإتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر تمرينا للرفاهة في الأسبوع والذي قد يكون أحد تمارين هذا الدليل على قناواتنا على مواقع التواصل الإجتماعي والموقع الخاص بنا.

لا يُجبر المشاركون على القيام بأي تمرين. يجب دوما ترك المجال مفتوحا عند إقتراح أحد

التمارين المقدمة في *دليل الرفاهية النفسية : قلّل الضغط, أعد الشحن وابن المرونة الداخلية*

قبل تعليم الآخرين جرب التمرين على نفسك وأقرانك أولا حتّى تتمكن من توجيه المشاركين بسهولة وأريحية. تكلم بنبرة صوت عادية وأعط فسحا مناسبة عند التعليم وافسح المجال لمناقشة آثار التمرين ولمشاركة الأفكار حوله إثره.

عند استعمال التمارين في مجموعات تثبت من إسناد وقت كاف لمشاركة التجارب الخاصة بكل تمرين. يمكن سأل الحاضرين أن يعبروا عن أحاسيسهم إذا استفادوا من التمرين أو عن ما تعلموا عند ممارسته. سيبني ذلك المعجم والمعرفة والألفة مع تمارين تقليل الضغط وبناء المرونة.

من المنصوح به عند استعمال أحد التمارين مع ذاتك أو فريق أو مجموعة أو قرين أن تقوم بمتابعة دورية قبل كل تمرين وبعده. قل أو فكّر في كلمة تعبر عن شعورك وكلمة تعبر عن ما يحسه جسدك حينها. بهذه الطريقة يمكنك أن تألف مختلف التمارين أكثر وتتعرف على ما يناسبك وغيرك في كل حالة.



عندما تشعر أنك مرهق وفي وضع صعب



عندما نشعر بالإرهاق والارتباك ونواجه العديد من التحديات، من الصعب أن نكون واعين بما يحدث فعليا من حولنا بصفة ملموسة. في أثناء أو بعد فترات الشدة، من الصعب الاسترخاء بسبب ارتفاع مستوى التوتر النفسي في الجسم. تظهر الأبحاث أيضًا أن الفترات ذات مستويات التحدي أو التوقعات المنخفضة, لها كذلك تأثيرات مماثلة. في الواقع، إن التعرض القليل جدًا لعوامل الضغط النفسي يجهد الجسم بقدر ما يجهده تكاثر الضغوط. ستساعدك هذه التمارين على الاسترخاء وادارة الآثار السلبية على الجسم والعقل سواء لقلة التعرض إلى الضغط أو الإفراط فيه.

1. الوعي بالهنا والآن

تعد القدرة على توجيه الانتباه إلى الهنا والآن مهارة مفيدة للغاية عند الشعور بالإرهاق. في الواقع، تميل أذهاننا إلى التوتر ومراجعة الأحداث السابقة أو التخطيط المستمر لأعمال مستقبلية بصفة آلية. كذلك يميل بعض الأشخاص الآخرين إلى التركيز الدائم على الأشياء التي قد تحدث بشكل خاطئ أو غير مرغوب فيه, مما يزيد من مستوى القلق لديهم.

تدرب على تركيز انتباهك على الهنا والآن باستخدام حواسك. أخبر نفسك ذهنيا بما تراه وتسمعه وتشتمه وتشعر به في جسدك : "في هذه اللحظة, ألاحظ صوتًا بعيدًا..." أو "الآن, ألاحظ أن يداي تلامسان بعضا..." أو "الآن أرى ألوان كذا..." أو "الآن أشتم رائحة معينة...". استمر في تدوين ما تدركه ذهنيا من خلال حواسك - المشاهد والأصوات والروائح والأذواق والأحاسيس على بشرتك أو في جسمك. افعل ذلك سواء كنت ماشيًا أو واقفًا أو مستلقيًا أو جالسًا.

2. عانق نفسك بلطف

عندما تحتاج إلى التخلص من الضغط النفسي, خذ بضع لحظات للتركيز والاسترخاء باستخدام يديك وذراعيك. يجد الكثير من الناس أن العناق مهدئ مفيد عندما يواجهون موقفًا مرهقًا، مثلًا قبل تقديم عرض أو الرد على مكالمة هاتفية في مركز اتصالات أو العودة الى العالم الخارجي بعد الحجر. قبل المواقف الصعبة أو خلالها, قم بهذا التمرين لمساعدتك على الاستعداد لها:

- قف أو اجلس مع وضع قدميك بثبات على الأرض.
- انتبه لسند الأرض تجاه قدميك.
- خذ نفسًا عميقًا وازفر ببطء ووعي.
- ضع كف يدك اليمنى موجها للداخل تحت إبطك الأيسر واليد اليسرى أعلى ذراعك الأيمن, تحت كتفك.
- اضغط بكلتا يديك وأبق على نقطة الاتصال هذه بثبات لبضع ثوان, مانحا نفسك عناقًا حقيقيًا.
- حرر العناق لمدة خمس ثوان وكرر التمرين مرتين.
- اترك ذراعيك يسقطان على جانبي جسمك ثم استأنف حياتك اليومية.

3. تجذّر

من الطرق الممتازة للاستعداد لموقف يجعلنا نشعر بعدم الارتياح والتوتر، أن نتجذر ونتخلص من الضغوط الغير ضرورية. كبشر نحن على اتصال بالأرض عندما نتحرك فحين تكون عضلاتنا مشدودة جدًا سيزيد ذلك من شعورنا بعدم الارتياح وعدم التوازن. إنّ التخلص من التوتر العضلي من خلال إدراك اتصالنا بالأرض وقبول السند الذي توفره لنا من شأنه أن يجلب إحساسًا بالاتصال باللحظة الحالية بالإضافة إلى الشعور بالهدوء.

عند القيام بتمرين التجذر, يٌفضل ارتداء أحذية مسطحة أو عدم ارتداء أحذية تماما.
إذا كنت تقوم بهذا التمرين مع أطفال, اطلب منهم أن يتخيلوا أن جذورا ستنموا من باطن أقدامهم وتصل إلى الأرض. اجعلهم يميلون ببطء إلى الامام والى الوراء مع إبقاء القدمين على الأرض, حتى لا تخرج الجذور منها.

- قف وضع قدميك على الارض بصفة متباعدة قليلاً وفي وضع موازٍ.
- دع ذراعيك تتدلى على جانبيك.
- خذ لحظة من أجل الشعور بجسمك وتنفسك.
- ركز انتباهك على باطن قدميك.
- حرك الجسم كله برفق وببطء من الكاحلين نحو الأمام دون رفع الكعب عن الأرض.
- ثم حرك برفق وببطء الجسم كله من الكاحلين نحو الخلف دون رفع أصابع القدم عن الأرض.
- كرر هذه الحركة ذهابًا وإيابًا عدة مرات.
- ثم انحن إلى أحد الجانبين دون رفع القدم من الجهة الأخرى عن الأرض ثم انحن إلى الجانب الآخر.
- كرر هذه الحركات الجانبية الشبيهة برقاص الساعة عدة مرات.
- أخيرًا, عد إلى وضع مستقيم مريح ولاحظ شعورك بعد تمرين التجذر.

4. أن نضع أفكارنا في صندوق

تعتبر تجربة الأفكار المتطفلة أمرًا شائعًا عند الشعور بالإرهاق بسبب وضع صعب. تفرض الأفكار المتطفلة نفسها على العقل دون دعوة منا, حتى ولو كان الإنسان يرغب ببساطة

في البقاء بمفرده. من المهم معرفة كيفية وضع هذه الأفكار غير المرغوب فيها جانبًا. في ذهنك, قم بتخيل صندوق جميل وقوي. لديك الحرية في تصوّر مادّة فاخرة صُمّم منها هذا الصندوق، مع الألوان والزينات التي تريدها. جهّزه بقفل صلب وضع كل فكرة اجتياحية فيه ثم أغلقه بأمان.
يمكن أن يساعد تخيّل صندوق كهذا في تصفية الأفكار المتطفلة من رؤوسنا. إنه أيضًا تمرين بسيط للأطفال, حيث يساعد على الحفاظ على صفاء الذهن في أوقات الفوضى.
قبل الذهاب إلى النوم, يمكن أيضًا أن تتخيل الصندوق خارج غرفة النوم, وتترك الأفكار هناك حتى صباح اليوم التالي.

5. إدارة الغضب

الغضب عاطفة شائعة وطبيعية, لكنها قوية وتتجاوز التفكير والمشاعر الأخرى. بشكل عام, تنقبض اليدان عندما نكون منزعجين أو مستائين أو قلقين أو حتى غاضبين. هذا يؤدي أيضًا إلى تشنّج الذراعين والكتفين والرقبة والتنفس بطريقة متسارعة. دع الغضب يمر من خلال إدراك أنه شعور زائل. افتح يديك واترك ذراعيك مرتخيان إلى جانب الجسم مع إظهار كف اليد.

يمكن للغضب أيضًا الإضرار بجودة النوم. للكثير عادة سيئة تتمثل في النوم بقبضات أيد مشدودة فيصبح كل الجسم متوترًا ومتعبًا في الصباح. حاول ببساطة أن تنام بكف اليد مبسوطا. سيساعد ذلك يديك وذراعيك وكتفيك على الاسترخاء, مما يمنحك نومًا ذا جودة أفضل ويزوّدك براحة أوفر.

إذا عبر شخص ما عن غضبه وتأثره به, يمكن للمرافق الموفر للدعم النفسي والاجتماعي أن يشرح له : *" عندما تكون غاضبًا, تكون اليدين مقبوضتين وعندما تكون في مزاج أكثر هدوءًا, تكون اليدان مفتوحتان. نصيحة بسيطة للتخلص من الغضب, هي فتح يديك وإظهار راحة يدك للعالم. جرب ذلك الآن... كيف تشعر؟"*



عندما تشعر بالقلق والتّوتّر



يمكن للمواقف الصعبة والتغيرات في الحياة وكذلك العادات أن تزيد من المستويات العامة للقلق والعصبية في داخلنا. عندما ينخفض مستوى الضيق في الجهازين العضلي والعصبي، يسهل التفكير بوضوح والشعور نوعا ما بالسيطرة والعمل بطريقة ذات معنى. تهدف التمارين في هذا القسم إلى منح المزيد من السيطرة على المواقف وبناء عادات جديدة. التنفس العميق هو طريقة فعالة للغاية للتهدئة واكتساب منظور وبالتالي إعطائك المزيد من التحكم والقوة لإتخاذ القرار بشأن ما يجب فعله وكيفية التصرف بدلا من التفاعل.

1. أنفخ فقّاعات الصابون

بالنسبة للبالغين والأطفال في جميع أنحاء العالم، كانت آثار جائحة كوفيد - 19 مصدرا للتوتر والقلق والتغيرات المستمرة وعدم اليقين. فقد اضطر الأفراد والعائلات إلى الحد من التواصل الاجتماعي، ولم يتمكن الأطفال من الذهاب إلى المدرسة، واضطررنا جميعا إلى تغيير عاداتنا.

عندما تكون في ضائقة، يمكن أن تخفّف تمارين التنفس البسيطة من حدة القلق, وتجلب لك لحظة مهدئة. إنّ تخيل نفخ فقاعات الصابون هو الطريقة الأسهل والأبسط للأطفال من جميع الأعمار لتعلم التنفس العميق. تفرغ الرئتان دون جهد وتمتلئان بالهواء عند الرغبة في نفخ فقاعة كبيرة. أنفخ فقاعتين من الصابون الحقيقي أو الوهمي. بالنسبة للأطفال، يرتبط نفخ الفقاقيع بالمرح، ويبقي اهتمامهم على شيء آخر غير القلق وعدم اليقين.

2. إمضغ العلكة

عند مضغ العلكة، أو تخيل مضغ العلكة، سيمتلئ الفم باللعاب. يشير اللعاب إلى حالة من الرفاهية النفسية للدماغ مما يجعلنا نشعر بقدر أقل من التوتر. عندما نتوتر أو نقلق نشعر بجفاف في الفم والحلق - لذلك فإن هذا التمرين يحيل الدماغ إلى إرسال رسائل الاسترخاء إلى الجسم.

- ضع قطعة حقيقية أو وهمية من العلكة في الفم.
- إمضغها ببطء وعناية كما لو كانت حقيقية.
- لاحظ كيف ينتشر اللعاب في فمك بأكمله.
- تخيل أن العلكة تكبر أو تزداد صلبا. اعمل فكّيك أكثر لمضغها.
- لاحظ كيف تشعر بعد التمرين.

3. تنفس بلون يعجبك

هناك طريقة سهلة للأطفال والبالغين لتهدئة أنفسهم إذا كانوا قلقين, وهي القيام بتمارين التنفس مصحوبة بالصورة الذهنية. يستخدم هذا التمرين صورة التنفس في الهواء الملون بلون مفضل عند الشهيق والهواء الملون بلون غير مفضل عند الزفير.

- ابدأ بأخذ نفسا عميقا ودع الزفير يطول. دع الجزء السفلي من الرئتين يمتلئ ويفرغ مع كل شهيق وزفير.

- ثم تخيل لونا مفضّلا وممتعا تستنشقه مع الشهيق. املأ الرئتين بلون جميل تحبه وتجده ممتعا.
- ثم قم بإخراج اللون الغير المفضل مع الزفير. تخيل الهواء بذلك اللون يغادر جسمك.
- استمر قد ما تشاء...

يمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ست سنوات إستخدام التمرين. استمر ما دام الطفل قادرا على التركيز. ابدأ بعدد قليل من الأنفاس.

4. إدارة المخاوف

من المؤسف أن الميل إلى القلق والتفكير في المشاكل لن يزداد إلا حين يتم التركيز عليها. وعندما يفكّر المرء باستمرار في القلق، يبقى عقله مشغولا، وهذا يجعله من الصعب أن يتجاوب بطريقة بنّاءة وإستباقية لحلّ المشاكل أو القضايا المطروحة. وإحدى طرق التعامل مع هذا الأمر هي تركيز العقل بعيدا عن القلق خلال اليوم وتخصيص فترة زمنية معينة خلاله للتركيز فقط على القلق. لاحظ أن فتحة الأوقات المخصصة يجب أن **لا** تكون قبل وقت النوم. يتمتع التمرين التالي بفوائد التدريب على تحديد أين يجب توجيه انتباهك، وهو تمرين موجه نحو الفعل، حيث ستكون هناك خطة لكيفية التصرف.

حدد وقتا يوميا للقلق لمدة 10 إلى 30 دقيقة حيث يمكنك خلاله كتابة كل مشاغلك و وضع خطة عمل لكل منها.

إذا ظهر قلق في أوقات أخرى خلال اليوم، فذكّر نفسك - والقلق - بأنك ستعتني بهما لاحقا خلال وقت المخصص لإدارة القلق. عند التّعوّد على تقنية وقت القلق، استخدمها عند الحاجة.

5. القلق المناخي

قد يجعل القلق المناخي أي شخص يشعر بعدم الحماس والعجز وفقدان أدنى فكرة عمّا يجب فعله. عندما تكون قلقا بشأن التغيرات المناخية، تذكر أنه من خلال تحديد المشاعر والإعتراف بها، يسهل فهم ما يحدث لك وإيجاد طرق لتصبح عاملا نشيطا. عند ملاحظة أي قلق مناخي، فكر للحظة في كل شيء تستطيع فعله بنفسك، مع أصدقائك، في العمل،

في المدرسة، وكمتطوعين للتحرك ضد تغير المناخ. هذه طريقة لدعم عافيتك.

لإنشاء بيئة داعمة، قم بإجراء مناقشة جماعية مع أقرانك أو زملائك أو أفراد أسرتك أو أي دوائر إجتماعية أخرى باستخدام الأسئلة التالية كنقطة انطلاق:

- ما هي مشاعرنا تجاه مسألة تغير المناخ وما هي ردود أفعالنا بشأنها؟
- ما الذي يمكننا القيام به كأفراد وكمجموعة لإدارة ردود أفعالنا إزاء تغير المناخ؟
- ما هي الإجراءات التي يمكن أن نتخذها كأفراد وكمجموعة للتخفيف من آثار تغير المناخ أو إيقافها؟



عندما تريد أن تهدأ



تعد القدرة على تنظيم ما تشعر به وتعديل مستوى الإثارة الجسدية والعقلية من المهارات الأساسية للعاملين في المجال الإنساني الذين يحتاجون إلى أن يكونوا صافي الأذهان حتّى يتمكّنوا من إتخاذ قرارات جيدة في بيئات العمل الصّعبة. عندما تتأثّر بمشاعر قوية أو تنزعج من الأفكار المزعجة, يصعب التفكير بوضوح. العقل الصافي والمزاج الهادئ ضروريان لدعم الآخرين الذين يعانون من ضائقة. من المهم معرفة كيفية التخلص من التوتر. مارس هذه التمارين بانتظام لأنّ هذا سيمكّنك من وضعها تحت تصرفّك تقريبًا مثل رد الفعل اللّا إرادي.

1. خذ نفسًا عميقا

التنفس هو أمر فردي لأنّ كل واحد منّا لديه طريقة مختلفة في التنفس. إذا كنت تمارس تمارين التنفس مع الآخرين, اسمح لكل شخص بإتّباع وتيرتهم الطبيعية بدلاً من إجبارهم على التنفس معًا بوتيرة محدّدة. بشكل عام, عندما يكون الجسم والعقل متوازنين بشكل جيد, يكفي تسعة إلى اثني عشر نفسًا عميقًا في الدقيقة. يمنح التنفس العميق طاقة جديدة للجسم كله ويحفّز جهاز المناعة وينشّط الجهاز اللمفاوي. كما أنّ التّنفس المنعش والعميق يعزّز الشعور بالانسجام والسّلام الداخلي.

اجلس بشكل مريح مع مسترخيا كتفيك, ومدّ يديك على طاولة أو في حضنك. تنفّس شهيقا وزفيرا من أنفك. أرخ شفتيك وفكّيك لمدة دقيقة كاملة على الأقل مع حساب عدد دورات التنفس - الشهيق والزفير - خلال هذا الوقت.

اجلس بهدوء لفترة من الوقت وكرّر هذه الأنفاس، مع حساب عدد مرات التنفس. استخدم التمرين كثيرًا, مثلّا مرتين أو ثلاث مرّات في الأسبوع إذا كنت ترغب في تحسين صحتك بمرور الوقت.

2. مخطط الزّهرة

نحتاج أحيانًا إلى الإبطاء لدقيقة لترويض أفكارنا ومشاعرنا. عند الهدوء, يزداد التنفس عمقا وبطأً. لذلك يمكن استخدام التنفس العميق للتهدئة وترك بعض الوقت لإعادة التركيز. يهدف هذا التمرين إلى تركيز انتباهك نحو باطنك وتعلّم الاستماع إلى ذاتك.

ضع قلم رصاص في منتصف قطعة من الورق. ارسم زهرة بثمان بتلات. استنشق بينما ترسم خطًا واحدًا من البتلة من المركز وتوقف عند طرف البتلة. ازفر بينما ترسم الجانب الآخر من البتلة, عائدًا إلى المنتصف. عندما تنتهي الزّهرة, اسأل نفسك عن شعورك. هل تشعر بالاختلاف عما كنت عليه عندما بدأت في رسم الزهرة؟

3. يدا بيد على القلب

يعدّ القلق والخوف ومشاعر عدم اليقين أمرًا طبيعيًا في حالات الأزمات, مثل آثار جائحة كوفيد - 19 وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية جزءًا مهمًا من الحفاظ على صحّتك العقلية وعافيتك. نظرا لوجود الكثير من الضغوطات الخارجية في العالم, من المهم أن تتذكر أن تبطئ وتعتني

بنفسك عند الحاجة. من الحركات البسيطة للرعاية الذاتية أن تضع يديك على قلبك أو تجمع كفّي يديك معًا أمام صدرك كما في السلام أو في الصلاة أثناء الشهيق والزفير. دع الكتفين يرتاحان أثناء القيام بذلك؛ الغوص في كيانك الداخلي.

4. تهدئة نفسك من خلال إيقاظ حواسك

في هذا التمرين, تحتاج إلى عصا نحيفة من الخيزران أو من الخشب أو قلم رصاص. يفرز نوع اللمس المستخدم في هذا التمرين الأوكسيتوسين, وهو مادة كيميائية وهرمون فيٍ المخ يساعدك في الحفاظ على هدوئك وتركيزك. يجعلك إفراز الأوكسيتوسين تشعر أيضًا بالارتباط بالآخرين ويحفّز البشرة بأعصابها الحسية التي لا تحصى ولا تعد.

- خذ قلم رصاص أو عصا في إحدى يديك.
- ببطء شديد وبشكل شامل, المس وتتبع حسّيا محيط اليد الأخرى الخارجي. دع قلم الرصاص أو العصا تنزلق فوق الأصابع, وكف اليد وظهرها، وفي كل مكان، داخل وخارج اليد ثم حول المعصم.
- لاحظ إذا كانت هناك مناطق في اليد والمعصم التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام. المس المنطقة برفق وبطء.
- بعد بضع دقائق, اترك قلم الرصاص أو العصا. لاحظ كيف تشعر يدك الآن. كيف تشعر بالمقارنة باليد الأخرى؟
- الآن قم بتبديل اليد وامسك بالقلم أو العصا باليد الأخرى.
- الآن المس وتتبع محيط اليد الأخرى الخارجي ببطء شديد كما من قبل. امنحها نفس القدر من الاهتمام والوقت كاليد الأولى.
- أنهِ التمرين ولاحظ تأثيره عليك. قد تشعر بإحساس وخز في اليد. لاحظ كيف تنخفض الكتفين وإن وجب تنهّد.

إذا كنت تحب تأثير التمرين، يمكنك استخدامه على ذراعيك أو وجهك أو حلقك أو رقبتك أو أسفل ساقيك أو رجليك. على سبيل المثال, حرك العصا برفق فوق بشرة نصف الوجه والحلق، ثم قارنها بالنّصف الآخر من الوجه والحلق للحظة. قم بتغيير الجانب وكرر نفس الإجراء على النصف الثّاني.

5. تخيل عناقًا

إنّ تخيّل شيء لطيف ومريح له تأثير مهدّئ بنفس الطريقة التي يكون التفكير في شيء مزعج أو مخيف له تأثير مؤلم. يعتمد التمرين أيضًا على حقيقة أنّنا كبشر مرتبطون بالآخرين فاللّمس هو وسيلة قوية بالنسبة لنا للتواصل.

هذا التمرين البسيط الذي يستخدم الخيال يطلق موادا كيميائية إيجابية, وناقلات عصبية, وهرمونات تعزز المشاعر الإيجابية, وتقوّي الثقة, وتزيد من صحتك العامة. يمكن أن يساعد أيضًا في التعويض إلى حد ما عن نقص الاتصال الاجتماعي.

تخيّل أنك تمسك بيدي شخص تحبّه أو تخيل أنك تعانق شخصًا تهتّم به بشدّة. لاحظ الشعور على البشرة وتأثير التفكير في أحد الأحباء ومسكهم أو إحتضانهم. أضف إبتسامة داخلية إذا لم تحدُث من تلقائيا. أمسك يديك أو عانقهما لأكثر من 20 ثانية لتشعر وتتمتع بفوائد اللّمس والتواصل البشري.

تقوية مواردي الداخلية



تعداد مواردك الداخلية والخارجية ومعرفتها مفيد في مواجهة الشدائد. يمكن أن يغيّر نظرتك إلى الموقف، ويسمح لك بالتراجع وإيجاد إمكانيات جديدة. القدرة على فصل الفكر عن الشعور والتساؤل عمّا تشعر به هي مهارة أساسية لشخص يشارك في دعم الآخرين. من الطّبيعي أن تشعر بالقلق والتوتر والتعب والقلق والإرتباك في مرحلة ما ونحن على أمل أن تعرف أيضًا كيف تتعامل معها. إعتبر التمارين التالية كتدريب لتطوير القوة الداخلية والتّي ستكون مفيدة لك في مواجهة المعضلات والمواقف المعقدة التي يبدو أحيانًا أنه لا مخرج منها.

1. فكر بتفائل

يمكن للتفكير المتفائل أن يمنع المستويات العالية من الضيق وأن يعزز مرونتك الداخلية. تحت الضغط، من السهل التعامل مع المشاعر غير المجدية مثل الإحباط والإنزعاج والتهيج. سوف يجهّزك تطوير قدرتك على الصمود من خلال ممارسة التفاؤل للإستجابة والتّعامل بفعاليّة مع الضغوطات اليومية. لاحظ الفرق إذا كنت تفكر في مهمة *يجب عليك* القيام بها، ثم غيّر الصّياغة، إذا كنت تفكر في مهمّة *يمكنك* القيام بها. لاحظ ما إذا كان هذا قد غيّر مقاربتك للمهمة وموقفك تجاهها. تتمثل إحدى طرق تعلّم التفكير المتفائل في تحديد مجموعة من الجمل التي ستحفّز مرونتك وتجهّزك للتفكير المتفائل.
الخطوة التالية هي استخدامها بسخاء!
و هنا بعض الأمثلة:

- إنه ممكن ويمكن التحكم فيه.....
- أستطيع فعله.........
- أستطيع أن أدير الموقف...........
- سأطلب المساعدة ....
- أعرف كيف أهدأ........
- أعرف مواردي الداخلية ....

2. كن لطيفًا ومتعاطفًا

يمكن لأعمال اللطف أن تُبطل تأثير التوتر. يتفاعل الجسم بشكل معاكس تمامًا مع التوتر واللطف. عند الإجهاد ينبض القلب بشكل أسرع ويزيد ضغط الدم ويضطرب الهضم ويعاني الجهاز المناعي ممّا يسهّل المرض مثل نزلات البرد أو الإلتهابات الأخرى.

اللطف له آثار مفيدة من شأنها خفض ضغط الدم وإبطاء معدل ضربات القلب والمساعدة على الهضم وتقليل احتمالية الإصابة بنزلات البرد وما إلى ذلك. تماما مثل مساعدة شخص آخر, يجعلنا اللطف أيضًا أكثر إنفتاحًا على الآخرين و حتى يساعدنا على التعافي بعد حدث مؤلم.

تشجّع معظم المعتقدات الناس على أن يكونوا لطفاء وأن يتعاطفوا مع الآخرين. يمكن أن نكون متوترين للغاية بحيث لا نكون لطفاء مع من حولنا وعادة ما يعسر أكثر أن نكون لطفاء ومتعاطفين مع أنفسنا. يطرح هذا التمرين الأسئلة التالية للترحيب باللطف وإظهار التعاطف مع نفسك :

- ما الفعل اللطيف الذي يمكن أن أكون مُلهَما لفعله اليوم؟
- إذا كان بإمكانك النظر إلى الوراء في أي وقت في حياتك, فمتى يكون ذلك؟ من تكون حينها وما هي الكلمات اللطيفة الرحيمة التي ستقولها لنفسك.؟
- كيف يمكنك التعرف على إنجازاتك ونجاحاتك؟

3. زهرة الرفاهية النفسية

من المهم جدًا معرفة مواردك الداخلية والخارجية لتتمكن من الاستفادة منها عند الضرورة. فعندما تواجه تحديًا, تدرّب على التفكير فورًا في المورد الداخلي أو الخارجي الذي يمكن أن يساعدك على أن تكون أكثر مرونة.

ارسم خريطة لموارد الرفاهية النفسية الخاصّة بك عن طريق رسم زهرة بها سبع بتلات, لوّن كل بتلة من الزهرة باللون أو الألوان المفضلة لديك. ثم سمّ كل بتلة بالمجالات التالية :

- مواد
- إجتماعي
- روحاني
- ثقافي
- عقلي
- عاطفي
- عضوي

تمثل كل بتلة من الزهرة إحدى مجالات عافيتك. إنّها تمثل جوانب الحياة التي يجب أن نشعر فيها بالصحة والرّضا. فكّر واكتب أمثلة من الأشياء أو الأشخاص أو الأنشطة في كل مجال من المجالات السّبع التي تمنحك شعورًا إيجابيًا بالشعور بالسّعادة والصّحة. إنها زهرة الرفاهية النفسية الخاصة بك.

4. لدي, أنا, بإمكاني وسأفعل

من وقت لآخر، من المفيد التفكير في مواردك. يعني ذلك عليك أن تتذكّر وأن تكون مدركًا لمرونتك. يعمل هذا التمرين بمثابة دعم عقلي سريع يذكرك بما لديك وما يحفّزك في

حياتك اليومية. أنت بحاجة إلى ورقة وقلم للتمرين.

- أولاً، افتح كف يدك وأصابعك تماما. ضع يدك على قطعة من الورق وارسم حولها.
- اكتب **لدي** على أحد الأصابع مع قائمة بالأسماء والأشخاص والصور والأماكن والحيوانات التي يمكنك الاعتماد عليها للحصول على الدعم.
- اكتب **أنا** على إصبع آخر واكتب الأشياء التي تفتخر بها.
- أكتب **بإمكاني** على إصبع آخر واكتب المهارات والقدرات والأنشطة التي تشارك فيها.
- اكتب **سأفعل** على إصبع آخر واكتب أشياء ستفعلها لتهدئة نفسك في الأوقات الصعبة.
- امنح نفسك دفعة امتياز في نهاية التمرين!

5. تعلّم من الصعوبات السابقة

يمكن للجميع أن يكونوا متوترين وعصبيّين عندما يواجهون لحظة صعبة. يمكن أن يكون حدثًا أو مهمّة أو موقفًا صعبًا. تذكّر المواقف الصعبة التي واجهتها سابقًا في حياتك وكيف تغلّبت عليها بنجاح. عندما نواجه الشدائد, فإننا غالبًا ما نميل إلى صدّ هذه النجاحات السابقة أو نسيانها ببساطة. استخدم النموذج التالي للتفكير في كيفية تذكّر نقاط قوّتك ومواردك وكيفية تطبيقها في الوقت الحاضر :

فكّر أوّلاً في وقت أو حدث صعب في الماضي. ثمّ اسأل نفسك الأسئلة التالية:

- كيف واجهت هذه الصعوبات وتغلبت عليها؟
- كيف يمكن أن تساعدني هذه التجربة في التغلب على الصعوبات الحالية؟

عند الذهاب إلى النوم



يجد العديد من الأطفال والبالغين صعوبة في الخلود إلى النوم لأسباب غالبا ما تكون مرتبطة بالضغط النفسي والتوتر والقلق. ستساعدك التمارين البدنية والعقلية المدرجة أدناه على النّوم من خلال تنشيط الجهاز العصبي اللّا ودّي المسؤول عن الراحة والهضم واستعادة الحالة النفسية. إنّ تفعيل إستجابة الاسترخاء هذه يساعدك على تهدئة جسمك وعقلك وهذا يعزّز النوم. إذا إستيقظت ليلًا أو في وقت مبكر جدّا من الصباح، فإن إستخدام هذه التمارين يمكن أن يساعدك أيضا على العودة إلى النوم ويمكن أن تساعدك تمارين أخرى ضمن هذا الدليل على النوم.

1. تثاءب

التثاؤب هو ردّ فعل فعّال ومُعدٍ للغاية يرسل إشارات من الاسترخاء والتحرير إلى الجهاز العصبي. ابدأ هذا التمرين بفتح فمك وتحرير الضغط من الفكّ السفلي واللّسان. ثم ارفع الحنك لتشكيل حرف "O" في الجزء الخلفي من فمك. ابدأ بتحريك الفك السفلي من جانب إلى آخر وادع التثاؤب في الشهيق التالي مع الحفاظ على إسترخاء كتفيك. تثاءب مرتين وإذا شعرت بالراحة، مدّ ذراعيك برفق فوق رأسك. خذ لحظة لمعرفة ما إذا كان عقلك وجسمك يشعران بالاختلاف عما كانا عليه قبل هذا التمرين.

2. أرخِ رأسك

تعلم هذا التمرين حيث تركز على إرخاء عضلات الرأس بالكامل لإبطاء النشاط العقلي حيث يصاحب شدّ العضلات في الرأس أيّ نشاط تفكير. التمرين فعّال جدا أيضا للتّخلص من الصداع الناجم عن التوتر.

- أرخِ عضلات تاج الرأس عن طريق تخيّل مساحة أكبر بين كلّ خصلة من الشعر من الجزء العلوي من رأسك إلى الجزء الخلفي منه وجانبيه.
- تخيل الجبين سلِسًا, دون تجاعيد والمسافة بين الحاجبين أكبر.
- دع العينين تغرق في مآخذ العين.
- أرخِ العضلات حول وخلف العينين.
- أرخِ الخدين بحيث يكونا دون تعبير.
- أرخِ الفكين حتى لا تكاد الشفاه والأسنان تتلامس.
- اللسان يكمن مسترخ مثل قارب مع طرفه ملامسا الجانب الداخلي للأسنان.
- تخيل الفضاء في الحلق يتوسّع حتى يخلق مساحة للهواء ليمر عند الشهيق و الزفير عن طريق الأنف.
- إذا كنت تشعر بضغط داخل الرأس تخيل أنه يذوب مثل الحبوب ببطء في الماء.

3. ارسم بالجزء الخلفي من الرأس

ستجعل الأعين والرقبة والكتفان المتشنجون من الصعب الإسترخاء وهو أمر ضروري عند الرغبة في النوم. يمكنك تحرير الإنشداد في الجزء العلوي من الجسم عن طريق الرسم

بمؤخّرة الرأس. إستلق على ظهرك في السرير لتجعل نفسك مرتاحا. حافظ على الوجه في وضعية محايدة يواجه السّقف. يجب أن تكون ذقنك موازية للفراش. إذا كانت الرقبة مشدودة, فقد تحتاج إلى تمديدها قليلا. أغمض عينيك بلين وحرّر فكّك. ثمّ لُفّ الجزء الخلفي من الرأس بطريقة بطيئة جدّا وعشوائية كما أنك تخربش على قطعة من الورق. إستمر في ذلك لبضع دقائق مع تصغير الرسومات العشوائية وتكبيرها دون بذل أي جهد واع لتحريك الرأس. أنهِ حركة الرأس وإتّكِئ لبرهة ملاحظا كيف يشعر العنق والكتفين والوجه الآن.

4. الإمتنان

الإمتنان هو شعور قوي سيساعدك أيضًا على بناء المرونة. فالتركيز على ما أنت ممتن له تأثير إيجابي على صحتك الجسدية والنفسية. إنه تمرين بسيط ولكنّه قوي يسلّط الضوء ويحتفل بالأشياء الإيجابية في الحياة. إنه تذكير مهم أن تبتسم للأشياء التي لديك، على الرغم من التحديات التي نواجهها جميعًا في الحياة. هذا التمرين مناسب أيضًا للأطفال.

إنّ التركيز على الامتنان يُسهّل الخلود إلى النوم، وقد أُثبت أيضا أنه يعزّز الصّحة النفسية. هناك طريقة للتّخلص من السّموم في نهاية اليوم وتحسين المزاج مع مرور الوقت، هي أن تتدرب على مناداة مشاعر الإمتنان. قبل الذهاب إلى النوم، خذ بعض الوقت للتفكير في اليوم الذي مرّ للتّو. إختر ثلاث حلقات، مهما كانت صغيرة أو كبيرة، ممّا جعلتك ممتنًا خلال اليوم. أسهب في الحديث عن هذه الذكريات الجيدة ولاحظ كيف تملأك بمشاعر الإمتنان السّارة. إسمح للجسم كله بأن يكون مليئا بها.

5. التركيز على شيء ما

التركيز على شيء خارجي يدرّب القدرة على التركيز والتواجد بشكل كامل. وفي الوقت نفسه، يمكن إستخدام تمرين التركيز على شيء ما للإنجراف للنوم بسهولة أكبر. إذا كان يساعدك على التركيز, فاختر شيئا, على سبيل المثال حجرا صغيرا, أو كرة صغيرة لتمسكها بيد أو بكلتا يديك.

إستلق في السرير في وضع مريح. أغمض عينينك بلين وتنفس برفق... الآن، تفحّص الجسم و دع إنتباهك يتنقل حول جسمك. لاحظ كيف تلفت إنتباهك منطقة تلو الأخرى. بعد ذلك، ركّز على الشيء. ركّز على أحاسيس الإمساك بالحجر في اليد أو بين اليدين. لاحظ الوزن والسطح والملمس ومناطق الكفّين والأصابع التي تلامس الشيء. إستمر في ذلك طالما أردت أو حتى تنام...ونأمل أن تنام جيدا.





الإتحاد الدولي لجمعيات الهلال الأحمر والصليب الأحمر
المركز المرجعي للدعم النفسي الإجتماعي
بلايدامسفاي 27, DK-2100, كوبنهاغن, الدنمارك

الهاتف : 4535259200+
البريد الإلكتروني : psychosocial.centre@ifrc.org
الموقع : www.pscentre.org
الفايسبوك : /www.facebook.com/Psychosocial.center
تويتر : IFRC_PS_Centre@
انستغرام : ifrc_psychosocialcentre

